

Proyecto Personal “Cocinar Platos Tipicos Colombianos”

# Objetivo

# Aprender a cocinar mediante el arte de la cocina y sus secretos platos típicos colombianos y generar un bienestar de salud y un mejor bienestar de calidad de vida.

# 

**Objeticos Específicos**

# Conocer los secretos Culinarios.

# La higiene en la manipulación de los alimentos.

# Técnicas Culinarias

# Aprender hacer algunas recetas de platos típicos.

# Conocer los secretos Culinarios.

**Primero que todo en la manipulación de alimentos tenemos que tener en cuenta aspectos imprescindibles para un adecuado manejo, estos son:

*- Comprar en establecimientos de confianza*

*- examinar cuidadosamente los alimentos*

*- Valorar que los productos que lo requieran Estén refrigerados o congelados.*

*- Alimentos con garantía de calidad:*

*- Dispongan de un buen aspecto*

*- Envases y embalajes estén en perfecto Estado*

*- Comprobar que la etiqueta disponga de toda la información del producto: ingredientes, categoría, peso, condiciones de conservación, fecha de caducidad.*

**MANTENER LA CADENA DE FRIO**

- Comprar los refrigerados y congelados en el último momento y transpórtalos en bolsas especiales para evitar que se descongelen.

- Almacenar sin demora los productos en el lugar apropiado:

Refrigerados y congelados - nevera

Alimentos que no necesiten refrigeración -armario o despensa, los cuales han de ser frescos y secos.

**MANTENER LA NEVERA EN ÓPTIMAS CONDICIONES**

- Asegurar las temperaturas de seguridad, manteniendo la nevera limpia y evitando llenarla excesivamente.

La temperatura del frigorífico debe oscilar entre 0 y 8ºC. No mezcles distintos tipos de alimentos (carne, pescado, lácteos...) y separa los crudos de los cocinados para evitar la contaminación de olores y sabores:

· **Carne y pescado frescos:** son los alimentos más perecederos, por lo que deben colocarse en los estantes más cercanos al congelador, donde disfrutan de una temperatura inferior (unos 2ºC). Se guardan en recipientes cerrados con una rejilla en la base para evitar el contacto con el jugo que desprenden. El pescado fresco y limpio mantiene todas sus propiedades en la nevera durante 24 horas, mientras que la carne puede conservarse en perfecto estado hasta cuatro días dependiendo del corte de la pieza.



· **Embutidos, leche y derivados lácteos:** se colocan en los estantes centrales y superiores, donde la temperatura varía entre 4 y 8ºC. Comparten espacio con las sobras de comida (debemos esperar a que se enfríen antes de meterlas en la nevera), pasteles, bollería con nata, y con todos aquellos productos cuyo envase advierta “Conservar en frío una vez abierto”. Los embutidos duran más en piezas enteras que en lonchas y se conservan mejor si los guardamos en recipientes cerrados o los cubrimos con papel de aluminio o plástico transparente. ¡Cuidado con el queso! Si está empezado, envuélvelo sólo en plástico transparente por la zona del corte. De lo contrario, favorecerás la proliferación de hongos. Utiliza además recipientes distintos para cada tipo de queso. La leche, una vez abierta, absorbe con facilidad los olores que desprenden otros alimentos, por lo que es recomendable que se conserve aislada en el estante superior.

· **Frutas y verduras frescas:** pueden estropearse a temperaturas muy bajas, razón por la que se guardan en unos cajones específicos donde el termómetro puede alcanzar los 10ºC.

**Semiconservas:** reciben este nombre productos como las anchoas en vinagre, el suprimí, las gulas, el paté y los ahumados, entre otros. Deben guardarse siempre en la nevera, ya que, a diferencia de las conservas, no se someten a un tratamiento térmico suficiente para eliminar los microorganismos y garantizar su conservación a temperatura ambiente.

· **Precocinados:** listos para consumir, estos alimentos deben conservarse en el frigorífico.

En la nevera los alimentos se conservan frescos durante un periodo de tiempo determinado. Fíjate en las fechas de consumo preferente y caducidad de las etiquetas y coloca los alimentos que acabas de comprar detrás de los que ya estaban en el frigorífico, con cuidado de que no tapen la pared del fondo, que es de donde procede el frío.

# La higiene en la manipulación de los alimentos.

**HIGIENIZAR SIEMPRE LOS ALIMENTOS ANTES DE PREPARALOS**

**-**Se debe lavar muy bien un alimento no cocinado, puesto que un alimento fresco no significa que esté limpio.

- Limpiar cuidadosamente los alimentos que se consumen en crudo como las hortalizas

- Extremar las precauciones de higiene para preparar salsas frías, como la mayonesa, conservándolas en frío y consumiéndolas lo antes posible.

- Los platos preparados con calor pero de consumo frío, como las natillas, son considerados de riesgo

EVITAR CONTAMINACION CRUZADA

Por contaminación cruzada entendemos que es la preparación de alimentos en la misma parte sin higienizar lo que hicimos en la preparación anterior por ejemplo:

\* En una tabla de cocina cortar carne, y en esa misma tabla, sin lavar cortar o preparar una fruta como la papaya eso se conoce como “CONTAMINACION CRUZADA “

Ya que por esta razón:

• Son causa de toxiinfecciones alimentarías

• La contaminación cruzada es el paso de microorganismos de un alimento a otro a través de utensilios o superficies.

# Técnicas Culinarias.

TENICAS DE COCION

Como técnicas de cocción entendemos que es la operación culinaria que se sirve del calor para que un alimento sea más sabroso y apetecible, favoreciendo también su conservación. La mayoría de las frutas y muchas verduras pueden comerse crudas, así como en determinados casos la carne, el pescado y los huevos, sin embargo la mayoría de los productos se cuecen



**BLANQUEAR:** como blanquear entendemos método de cocción realizada a ciertos alimentos que por medio del calor retiramos su acidez

**BLANQUEAR EN AGUA:** primero que todo es realizado por medio de agua la cual ponemos a calentar a punto de ebullición , en ese momento agregamos los alimentos a un tiempo determinado teniendo en cuenta el tipo de alimento y el corte que le realicemos**.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **CORTE** | **TIEMPO DE COCCION** |
| papa | Brunoise  Bastón  entera | 2 min.  3 min.  5 min. |
| zanahoria | Brunoise  Bastón  julianas | 3 min.  4 min.  1 min. |
| yuca | brunoise | 1 min. |
| Coliflor y brócoli | gajitos | 30 seg. |

**BLANQUEAR EN SECO:** este proceso se realiza colocando la verdura con el corte deseado en un sartén preferiblemente antiadherente sin nada, es decir, en seco a temperatura media revolviendo y removiendo constantemente para que la verdura no se pegue ni se queme durante un tiempo determinado

Este proceso se realiza por lo general con la cebolla de huevo,

repollo, apio, pimentón y en frutas únicamente en la piña

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **CORTE** | **TIEMPO DE COCCION** |
| Cebolla de huevo | Brunoise  julianas | 2 min.  3 min. |
| zanahoria | Brunoise  julianas | 3 min.  1 min. |
| repollo | chiflo nade | 2 min. |
| pimentón | julianas | 2 min. |
| apio | Medias lunas | 2 min. |

**SALTEAR:** es un método de cocina empleado para cocinar alimentos con una pequeña cantidad de grasa en una sartén y empleando una fuente de calor relativamente alta.

El alimento salteado se cocina generalmente por un período relativamente corto de tiempo debido a la alta temperatura que se emplea en su "bronceado", mientras que al mismo tiempo preserva su color, humedad y sabor. Esta técnica es muy común con los cortes más blandos de la carne

*“Como ya se ah dicho esta técnica se realiza principalmente en carnes para darle una mejor cocción y en algunos casos se utiliza para sellar una carne para realizar alguna preparación y así retener sus jugos.”*

**FRITURAS:** Si pone un alimento en aceite o grasa a una temperatura de 100 a 260 ºC (200 a 500 ºF), se cocerá uniformemente en toda la superficie.

Los alimentos de consistencia suave, como las croquetas o fondues de parmesano, se deben cocinar a fuego alto a fin de que rápidamente se les forme una costra y conserven su forma. Por otro lado, los alimentos como las papas se deben cocinar en dos etapas sucesivas: la primera para sellarlos y dejar que conserven su sabor y beneficios y la segunda para cocer el interior. Mientras más caliente esté el aceite, menos grasa absorberán. Por lo tanto, lo mejor es que la temperatura de cocción se mantenga lo más alta posible, aunque primero tendrá que conocer la temperatura de combustión del aceite o grasa que esté utilizando.

# Apender hacer algunas recetas de platos típicos.

**La bandeja paisa** es un plato propio de la región antioqueña caracterizado por sus variados ingredientes que, según la región donde se prepare, hacen de este plato una verdadera delicia para el paladar. Plátano, arroz, huevo, carne molida, fríjoles, arepa y aguacate son parte fundamental de la bandeja paisa y de los cuales el fríjol es el único ingrediente que se mantiene en este plato no importa la región en que se prepare.



**Sancocho Santafereño** Dentro de los platos típicos bogotanos se puede destacar el ajiaco santafereño, que es una sopa preparada con pollo, papa de diferentes variedades, mazorca y guascas (una especia), usualmente se le adiciona crema de Leche y alcaparras y se acompaña de aguacate y una deliciosa crema de curaba.

También es muy tradicional consumir tamal con chocolate; el tamal colombiano es una pasta de masa de maíz con carne o pollo, garbanzo, zanahoria y condimentos, envuelto en hojas de plátano y cocido al vapor. Por supuesto nadie se puede ir de Bogotá sin degustar desde el omnipresente tinto, hasta infinitos platos preparados todos con café 100% colombiano

INGREDIENTES

* 2 kilos de pechugas de pollo
* 1/2 kilo de papa sabanera
* 1/2 kilo de papa pastusa
* 1 kilo de papa criolla
* 4 mazorcas
* sal al gusto
* un manojo de guascas (hierva sazonadora imprescindible en este plato) Alcaparras en vinagre
* crema de leche o nata

PREPARACIÓN

1- se cortan las mazorcas en trozos grandes y se ponen en un cazo a fuego alto con dos litros de agua aproximadamente.  
2-se pelan las papas sabaneras se cortan en cubos y se ponen a cocer junto con las mazorcas  
3-se pelan las papas pastosas  y se cortan en tiras gruesas y se ponen  en cazo con todo lo anterior  
4- se le retira la piel a las pechugas de pollo y se ponen a cocer con la mezcla anterior  
5- se lavan muy bien las papas criollas y se parten en dos poniéndolas a cocer con todo lo demás  
6- cuando el pollo  esté cocido se retira del cazo y se desmenuza en trozos medianos.

7- se baja la temperatura a fuego medio dejando que el contenido del cazo se espese y se le agrega nuevamente el pollo, la sal al gusto y las guascas en manojos grandes que se retiran antes de servir en la mesa  
8- se rectifica el sabor se retira del fuego y se sirve inmediatamente acompañado de las alcaparras y la crea de leche.